



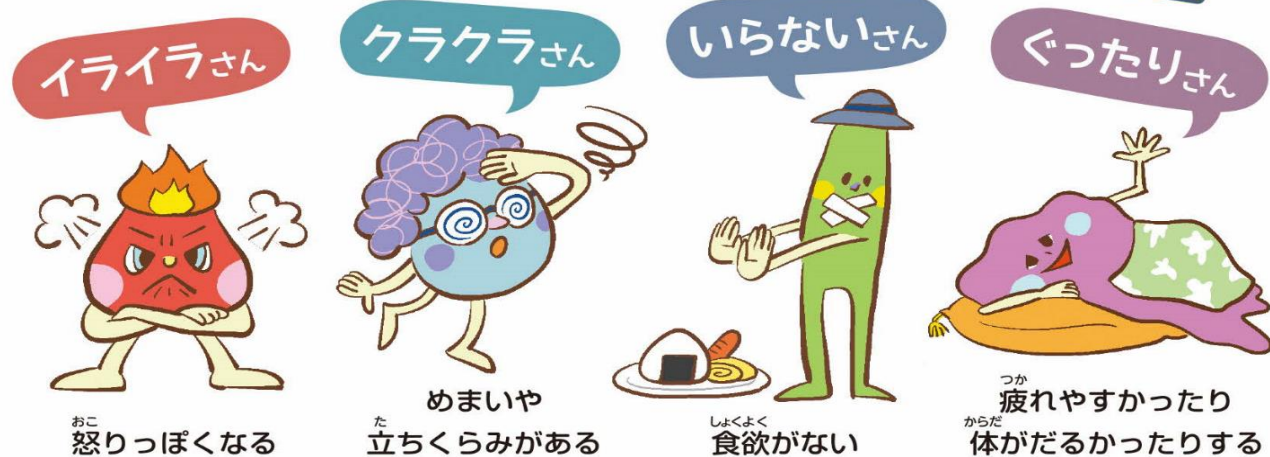
令和7年8月25日
成育小学校 保健室

さあ夏休みが明けました。久しぶりの学校は少しドキドキしますね。夏休みの間に生活リズムがくずれていませんか。学校モードに切りかえて、元気に2学期のスタートをきりましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



夏バテさんたちに注意!



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか?

正しい生活リズムで、体調を整えていきましょう!

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

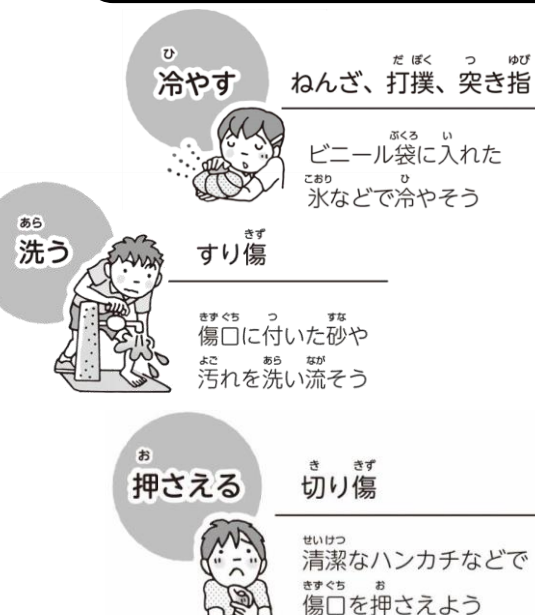
よく眠って
疲れをとる

★8月・9月の保健行事・保健指導の内容★			
8月26日(火)	発達測定	6年	『目の健康』
27日(水)	発達測定	4年	『姿勢』
28日(木)	発達測定	5年	『心の健康』
29日(金)	発達測定	3年	『運動』
9月1日(月)	発達測定	1年	『トイレ』
3日(水)	発達測定	2年	『生活リズム』
16日(火)	修学旅行前検診	13:30~(6年)	
24日(水)	歯と口の健康教室	(6年)	

歯科衛生士さんによる指導です。
くわしくは別紙でお知らせをします。



ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。
応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。



夏にも冬にだけじゃない! 感染症対策を

夏の感染症にも注意が必要ですが、新型コロナウイルスの変異株も出てきているので、引き続き感染症対策をしましょう。

手洗い・うがいをする
水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る